

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 09

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de calistenia de 12 semanas

Desde donde estás hasta tus primeras dominadas limpias

Base · Dominada negativa lenta

TIRÓN

Principiante · Flexión

EMPUJE

Sentadilla búlgara

PIERNAS

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03 Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

05 Cómo usar este diario

Las negativas lentas (3–5 segundos al bajar) son el camino más rápido hacia la primera dominada.

Notas del entrenador

06

07 El programa

Desde donde estás hasta tus primeras dominadas limpias

Tu plan de 12 semanas

08

Escaleras de progresión

09

Calentamiento (5 minutos)

10

Biblioteca de técnica

10

Si pasa esto, haz esto

12

14 Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

27 Registros

Registro de entrenamiento

29

Notas

30

Referencias

32

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

Desde donde estás hasta tus primeras dominadas limpias

Base · Dominada negativa lenta

TIRÓN

Principiante · Flexión

EMPUJE

Sentadilla búlgara 3

PIERNAS

SESIONES / SEMANA

ANTES DE EMPEZAR

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

KILOPACE

Tirón: Base · Dominada negativa lenta

Empuje: Principiante · Flexión

Piernas: Sentadilla búlgara

Sesiones / semana: 3

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Las negativas lentas (3–5 segundos al bajar) son el camino más rápido hacia la primera dominada.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Alterna el Entrenamiento A y el B con un día de descanso entre medias.
- 02 Añade una rep por serie cada semana; cuando llegues al máximo de reps del plan, pasa al siguiente ejercicio de la escalera.
- 03 Repite el test cada 4 semanas en la página de test.
- 04 ¿Poco tiempo? Haz solo los dos primeros ejercicios.

“Primero el rango de movimiento completo;
después, más reps.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Las negativas lentas (3–5 segundos al bajar) son el camino más rápido hacia la primera dominada.
- Los tendones se adaptan más despacio que los músculos; no subas dos peldaños de la escalera a la vez.
- El agarre limita a mucha gente; el colgado pasivo lo soluciona.
- Come suficiente proteína (unos 1,6 g por kg) para ganar la fuerza que estás entrenando.
- Grábate haciendo una serie ahora y en la semana 12. La diferencia motiva.

CAPÍTULO 03

El programa

Desde donde estás hasta tus primeras dominadas limpias

01

Tu test inicial

Hiciste 8 flexiones, 0 dominadas, 25 segundos de colgado pasivo y 30 sentadillas. Todos los ejercicios de abajo se eligen a partir de esos números. Repite el test en las semanas 4, 8 y 12.

02

Tu plan de 12 semanas

“Regla general: termina cada serie con 2 reps buenas en reserva. Las reps limpias dan fuerza más rápido que las feas.”

03

SEMANAS	SESIÓN	EJERCICIO	SERIES × REPS
1-4	Entrenamiento A	Dominada negativa lenta	3 × 3
		Flexión	3 × 5
		Sentadilla búlgara	3 × 12
		Hollow body hold	3 × 15 s
1-4	Entrenamiento B	Colgado pasivo	3 × 15 s
		Flexión de rodillas	3 × 7
		Zancada estática	3 × 15
		Dead bug	3 × 15 s
5-8	Entrenamiento A	Dominada asistida con banda	4 × 3
		Flexión diamante	4 × 5
		Sentadilla pistol asistida	4 × 12
		L-sit agrupado	3 × 27 s
5-8	Entrenamiento B	Dominada negativa lenta	4 × 3
		Flexión	4 × 7
		Sentadilla búlgara	4 × 15

08

SEMANAS	SESIÓN	EJERCICIO	SERIES × REPS
9-12	Entrenamiento A	Hollow body hold	3 × 27 s
		Dominada	4 × 3
		Fondos en banco	4 × 5
		Sentadilla pistol al cajón	4 × 12
9-12	Entrenamiento B	Elevación de rodillas colgado	4 × 6
		Dominada asistida con banda	4 × 3
		Flexión diamante	4 × 7
		Sentadilla pistol asistida	4 × 15
		L-sit agrupado	3 × 39 s

03

Escaleras de progresión

PATRÓN	DE MÁS FÁCIL A MÁS DIFÍCIL
Tirón	Colgado pasivo → Dominada negativa lenta → Dominada asistida con banda → Dominada → Dominadas en clusters → Dominada pecho a barra → Ejercicio de transición del muscle-up
Empuje	Flexión inclinada → Flexión de rodillas → Flexión → Flexión diamante → Fondos en paralelas → Flexión arquero → Flexión pseudo planche
Piernas	Sentadilla sin peso → Zancada estática → Sentadilla búlgara → Sentadilla pistol asistida → Sentadilla pistol al cajón → Sentadilla pistol
Core	Dead bug → Hollow body hold → L-sit agrupado → Elevación de rodillas colgado → Elevación de piernas colgado → L-sit

04

Calentamiento (5 minutos)

- Círculos de brazos y de muñecas, 30 s cada uno
- Flexiones escapulares × 10
- Retracciones escapulares colgado o aperturas con banda × 10
- Sentadillas sin peso × 10

05

Biblioteca de técnica

Cada movimiento de tu plan, con las claves que usan los entrenadores. Léela una vez antes de la semana 1 y vuelve a ella cuando un ejercicio no te salga bien.

EJERCICIO	CLAVES
Zancada estática	Zancada larga, talón trasero levantado, manos en la cadera o con pesos · Baja la rodilla trasera en vertical, tibia delantera casi vertical · No dejes que la rodilla delantera se vaya hacia dentro ni te impulses con el pie trasero
Dead bug	Boca arriba, brazos hacia el techo, rodillas sobre la cadera a 90° · Suelta el aire y baja despacio el brazo y la pierna contrarios, luego cambia · No dejes que la zona lumbar se despegue del suelo; si pasa, acorta el recorrido
Sentadilla búlgara	Empeine del pie trasero sobre un banco, pie delantero a una zancada larga · Inclínate un poco hacia delante, baja hasta que la rodilla trasera se acerque al suelo y empuja con el talón delantero · No rebotes con la pierna trasera
Flexiones	Manos algo más abiertas que los hombros, cuerpo en línea recta · Baja el pecho al suelo, codos a unos 45°, y empuja · No dejes caer la cadera ni la subas en pico; apoya las manos más alto si hace falta
Dominada asistida	Máquina o banda ajustada para hacer repeticiones limpias, agarre algo más abierto que los hombros · Tira hasta que la barbilla supere la barra y baja hasta estirar los brazos · No des patadas ni acortes el recorrido
Colgado pasivo	Agarre prono a la anchura de los hombros, pies sin tocar el suelo · Cuelga con los brazos estirados, aleja suavemente los hombros de las orejas y respira · No hagas kipping ni dejes que el cuerpo se balancee
Dominada negativa lenta	Salta o súbete a algo para tener la barbilla por encima de la barra · Baja en 3–5 segundos hasta estirar los brazos · No te dejes caer en el último tramo; controla todo el recorrido
Dominada asistida con banda	Banda enganchada en la barra, con una rodilla o un pie dentro · Tira hasta que la barbilla supere la barra y baja hasta estirar los brazos · No uses el rebote de la banda para lanzarte hacia arriba

EJERCICIO	CLAVES
Dominada	Agarre prono algo más abierto que los hombros, empezando desde colgado pasivo · Lleva los codos hacia las costillas hasta que la barbilla supere la barra · No des patadas, no hagas kipping ni acortes el final de la repetición
Dominadas en clusters	Elige un número de repeticiones que hagas limpias, p. ej. 2–3 por miniserie · Descansa 10–20 s entre miniseries, con todas las repeticiones a recorrido completo · No dejes que la técnica empeore para terminar el cluster
Dominada pecho a barra	Agarre algo más abierto que los hombros, ligera inclinación atrás, pecho fuera · Tira con fuerza hasta que el pecho toque la barra · No te conformes con pasar la barbilla ni te balancees para llegar
Ejercicio de transición del muscle-up	Barra baja o anillas con los pies en el suelo, false grip si puedes · Tira alto hasta el pecho y luego pasa el pecho por encima de las manos hasta el fondo · No te saltes el false grip ni dobles las muñecas hacia atrás
Flexión inclinada	Manos en un banco o la pared, cuerpo en línea recta · Baja el pecho hasta el borde, codos a unos 45°, y empuja · No dejes caer la cadera
Flexión de rodillas	Rodillas en el suelo, cadera estirada para que de las rodillas a la cabeza haya una línea · Baja el pecho al suelo, codos a unos 45° · No flexiones la cadera ni dejes caer la cabeza
Flexión	Manos algo más abiertas que los hombros, cuerpo en línea recta · Baja el pecho al suelo, codos a unos 45°, y empuja · No dejes caer la cadera ni adelantes la cabeza
Flexión diamante	Manos juntas bajo el pecho, pulgares e índices tocándose · Baja el pecho hacia las manos, codos pegados a las costillas · No abras los codos ni dejes caer la cadera
Fondos en paralelas	Apoyo con los brazos estirados, hombros abajo, ligera inclinación hacia delante · Baja hasta que los brazos estén casi paralelos y vuelve a subir · No bajes más de lo que te permitan los hombros ni dejes que se adelanten
Fondos en banco	Manos en el borde de un banco detrás de ti, rodillas flexionadas, cadera cerca del banco · Baja hasta que los codos lleguen a unos 90° y sube · No bajes más de lo que te permitan los hombros ni dejes que la cadera se aleje
Flexión arquero	Manos muy abiertas, dedos hacia fuera · Baja hacia una mano mientras el otro brazo se estira · No gires la cadera; mantén el cuerpo en línea
Flexión pseudo planche	Manos giradas hacia fuera a la altura de la cadera, lleva los hombros bastante por delante de las manos · Mantén la inclinación al bajar y empujar, cuerpo rígido · No pierdas la inclinación al cansarte ni fuerces unas muñecas que duelen
Sentadilla sin peso	Pies a la anchura de los hombros, puntas algo hacia fuera, brazos al frente · Siéntate entre los talones hasta la máxima profundidad que controles, rodillas en la dirección de los pies · No dejes que se levanten los talones ni que las rodillas se vayan hacia dentro
Sentadilla pistol asistida	Agárrate al marco de una puerta, un poste o una correa, una pierna estirada al frente · Siéntate despacio sobre una pierna y usa los brazos solo lo necesario para levantarte · No dejes que la rodilla de apoyo se vaya hacia dentro

EJERCICIO	CLAVES
Sentadilla pistol al cajón	De pie sobre una pierna delante de un cajón o banco, la otra pierna al frente · Siéntate atrás hasta tocar el cajón y levántate sin balancearte · No te dejes caer en el cajón; ve bajando la altura con el tiempo
Sentadilla pistol	De pie sobre una pierna, la otra estirada al frente, brazos al frente · Baja hasta la máxima profundidad con el talón apoyado y sube con control · No dejes que la rodilla se vaya hacia dentro ni que se levante el talón
Hollow body hold	Boca arriba, zona lumbar pegada al suelo · Eleva hombros y piernas, brazos junto a las orejas; flexiona las rodillas para hacerlo más fácil · No dejes que la zona lumbar se arquee y se despegue del suelo
L-sit agrupado	Manos en parallettes o en el suelo junto a la cadera, empuja fuerte hacia abajo · Eleva la cadera y lleva las rodillas al pecho, hombros abajo · No encojas los hombros ni flexiones los codos
Elevación de rodillas colgado	Colgado pasivo, hombros ligeramente activados · Sube las rodillas hacia el pecho inclinando la pelvis y baja despacio · No te balancees; haz una pausa abajo entre repeticiones
Elevación de piernas colgado	Colgado pasivo, piernas estiradas y juntas · Sube las piernas al menos hasta la altura de la cadera usando el abdomen y baja despacio · No te balancees ni subas las piernas de una patada
L-sit	Manos en parallettes o en el suelo junto a la cadera, brazos bloqueados · Empuja hacia abajo y sube las piernas estiradas hasta la altura de la cadera, puntas estiradas · No encojas los hombros ni dejes caer las piernas al cansarte

06

Si pasa esto, haz esto

Si te has atascado en el mismo número de dominadas	Añade series de grease the groove a la mitad de tu máximo a lo largo del día y negativas lentas dos veces por semana
Si te duelen las muñecas en las flexiones o el pino	Calienta las muñecas, usa agarres para flexiones o apoya los puños, y reduce el volumen de pino hasta que no duela
Si te duelen los codos después de los tirones	Reduce el volumen de tirón durante una semana, varía el agarre y evita llegar al fallo en cada serie
Si no aguantas el L-sit o el hollow	Haz aguantes más cortos, recoge las rodillas y ve sumando 5 segundos cada vez
Si notas pinzamiento en los hombros en los fondos o el pino	Reduce la profundidad, mantén los hombros abajo y atrás, y consulta a un fisioterapeuta si el pinzamiento sigue
Si te has saltado sesiones	Haz la siguiente sesión del plan en lugar de doblar; la constancia importa más que recuperar

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.
Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

Fase 1 · construye la base

01

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento B: Colgado pasivo, Flexión de rodillas, Zancada estática, Dead bug
- ☐ Entrenamiento A: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: 3–5 series fáciles de Dominada negativa lenta repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 1 · construye la base

02

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Colgado pasivo, Flexión de rodillas, Zancada estática, Dead bug
- ☐ Entrenamiento A: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento B: Colgado pasivo, Flexión de rodillas, Zancada estática, Dead bug
- ☐ Grease the groove: 3–5 series fáciles de Dominada negativa lenta repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 1 · construye la base

03

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento B: Colgado pasivo, Flexión de rodillas, Zancada estática, Dead bug
- ☐ Entrenamiento A: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: 3–5 series fáciles de Dominada negativa lenta repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 1 · construye la base

04

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Colgado pasivo, Flexión de rodillas, Zancada estática, Dead bug
- ☐ Entrenamiento A: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento B: Colgado pasivo, Flexión de rodillas, Zancada estática, Dead bug
- ☐ Grease the groove: 3–5 series fáciles de Dominada negativa lenta repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 2 · siguiente progresión

05

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento A: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Grease the groove: 3-5 series fáciles de Dominada asistida con banda repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 2 · siguiente progresión

06

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento A: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: 3-5 series fáciles de Dominada asistida con banda repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 2 · siguiente progresión

07

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento A: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Grease the groove: 3-5 series fáciles de Dominada asistida con banda repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 2 · siguiente progresión

08

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Entrenamiento A: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada negativa lenta, Flexión, Sentadilla búlgara, Hollow body hold
- ☐ Grease the groove: 3-5 series fáciles de Dominada asistida con banda repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 3 · fuerza y técnica

09

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Dominada, Fondos en banco, Sentadilla pistol al cajón, Elevación de rodillas colgado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento A: Dominada, Fondos en banco, Sentadilla pistol al cajón, Elevación de rodillas colgado
- ☐ Grease the groove: 3–5 series fáciles de Dominada repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 3 · fuerza y técnica

10

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento A: Dominada, Fondos en banco, Sentadilla pistol al cajón, Elevación de rodillas colgado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Grease the groove: 3-5 series fáciles de Dominada repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 3 · fuerza y técnica

11

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento A: Dominada, Fondos en banco, Sentadilla pistol al cajón, Elevación de rodillas colgado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento A: Dominada, Fondos en banco, Sentadilla pistol al cajón, Elevación de rodillas colgado
- ☐ Grease the groove: 3-5 series fáciles de Dominada repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Fase 3 · fuerza y técnica

12

SEMANA DEL _____

- ☐ Entrenamiento B: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Entrenamiento A: Dominada, Fondos en banco, Sentadilla pistol al cajón, Elevación de rodillas colgado
- ☐ Entrenamiento B: Dominada asistida con banda, Flexión diamante, Sentadilla pistol asistida, L-sit agrupado
- ☐ Grease the groove: 3–5 series fáciles de Dominada repartidas a lo largo del día

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Página de test

FECHA	FLEXIONES	DOMINADAS	COLGADO (S)	SENTADILLAS

REGISTROS

Registro de entrenamiento

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
2. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Esfuerzos pequeños, constantes y honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026

Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.

Kilopace · kilopace.com